

Prévention : comment éviter un grand nombre de maladies

Selon un proverbe : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Si nous nous efforçons de manger mieux, d'entretenir la propreté et l'hygiène de notre corps, de notre maison, et de notre communauté, et de faire vacciner régulièrement nos enfants, nous pourrions prévenir un très grand nombre de maladies.

Le chapitre 11 a montré l'importance de l'alimentation pour la santé. Dans ce chapitre-ci, nous parlerons du rôle de la propreté et de la vaccination des enfants.

La Propreté et les maladies de la malpropreté

La propreté a une place extrêmement importante dans la prévention de nombreuses maladies – infections de l'intestin, de la peau, des yeux, des poumons, et du corps entier – qu'il s'agisse de la propreté du corps (hygiène individuelle) ou celle de l'environnement (hygiène publique et assainissement).

Baucoup d'infections courantes de l'intestin se transmettent d'une personne à l'autre par manque d'hygiène individuelle. Des microbes et des vers (ou leurs œufs) arrivent par milliers dans les **selles** ou **excréments** (le caca) des personnes ou des animaux infectés. Ces microbes sont portés des excréments à la bouche, par des doigts sales ou à travers de l'eau ou de la nourriture **contaminées**. Les maladies qui sont **transmises** des excréments à la main comprennent :

- la diarrhée et la dysenterie (causées par des amibes et des bactéries) ;
- les vers intestinaux (de plusieurs types) ;
- l'hépatite, la fièvre typhoïde, et le choléra.
- Certaines autres maladies, comme la polio, sont parfois transmises de cette manière.

Ces maladies peuvent se transmettre de façon directe.

Par exemple, un enfant qui a des vers et qui ne s'est pas lavé les mains au savon après la selle, offre un biscuit à son ami. Ses doigts, toujours sales de ses propres excréments, sont couverts de centaines d'œufs de vers (si petits qu'on ne peut pas les voir). Quelques-uns de ces œufs de vers passent dans le biscuit. Quand le petit ami mangera le biscuit, il avalera les œufs.

Quelques jours plus tard, l'ami aura lui aussi des vers. Sa mère dira peut-être que c'est parce qu'il a mangé des sucreries, mais en réalité c'est qu'il a mangé du caca !



Souvent les animaux domestiques, comme les cochons, les chiens, les poules, et les moutons contribuent à transporter les vers et les microbes vers les humains. Voyons un exemple :



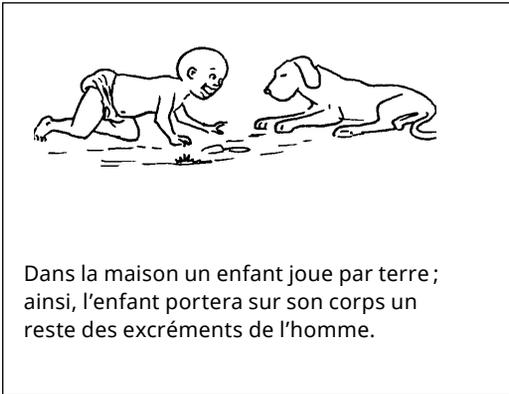
Un homme qui a la diarrhée ou des vers fait ses besoins derrière sa maison.



Un animal domestique mange ses excréments, qui restent aussi sur son museau et sur ses pattes.



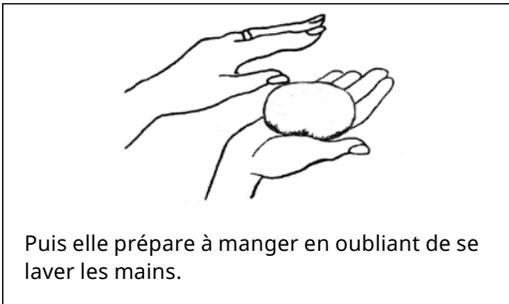
L'animal entre dans la maison.



Dans la maison un enfant joue par terre ; ainsi, l'enfant portera sur son corps un reste des excréments de l'homme.



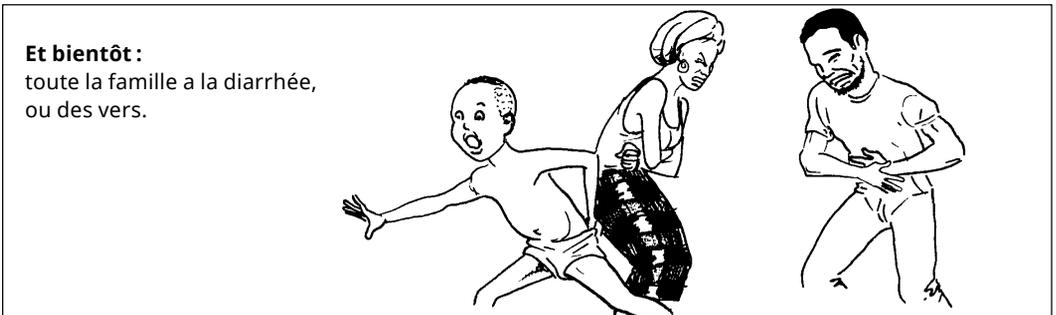
Plus tard, l'enfant pleure et la maman le prend dans ses bras.



Puis elle prépare à manger en oubliant de se laver les mains.



Toute la famille passe à table et mange ces aliments contaminés.



Et bientôt :
toute la famille a la diarrhée, ou des vers.

Beaucoup de types d'infections différentes, ainsi que des œufs de ver, sont transmis d'une personne à l'autre de la façon montrée ci-dessus.

Si la famille avait pris une seule des précautions suivantes, la maladie n'aurait pas été transmise :

- si l'homme avait fait ses besoins dans une latrine ;
- si la famille avait empêché les animaux d'entrer ;
- si on n'avait pas laissé l'enfant jouer là où se tiennent des animaux ;
- si la maman s'était lavé les mains au savon après avoir déposé l'enfant et avant de toucher la nourriture.

S'il y a plusieurs cas de diarrhée, de vers, ou d'autres parasites intestinaux dans votre village, c'est que les gens ne font pas assez attention à la propreté et l'hygiène. Si beaucoup d'enfants meurent de la diarrhée, il est probable qu'il y ait aussi un problème de mauvaise alimentation. Pour prévenir les morts causées par la diarrhée, il faut s'attaquer aux problèmes de propreté et de nutrition (p. 220 et chapitre 11).

Règles d'hygiène de base

Propreté du corps (hygiène personnelle)

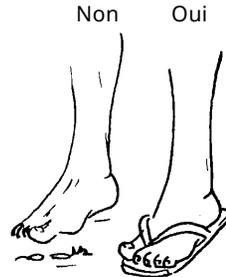
1. Utilisez du savon chaque fois que vous vous lavez les mains : le matin au lever, après chaque selle, et avant de préparer le repas ou de manger.



2. Lavez-vous tous les jours quand il fait chaud. Lavez-vous après des travaux physiques difficiles, ou après avoir beaucoup transpiré. Se baigner souvent permet d'éviter certaines infections de la peau, la gale, les poux, les pellicules, les boutons, les démangeaisons et les irritations. Les personnes malades, y compris les enfants, doivent être lavées tous les jours.



3. Évitez de marcher pieds nus ; les enfants aussi doivent être chaussés. Vous vous protégerez ainsi de certains vers qui entrent dans le corps par la plante des pieds, comme le schistosome (responsable de la schistosomiase ou bilharziose, p. 236), ou l'ankylostome (responsable de l'ankylostomiase) et causent une anémie sévère (p. 231).

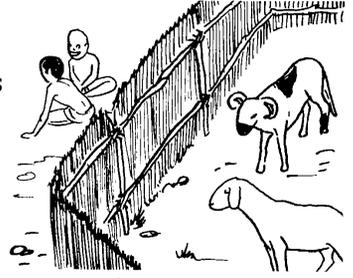


4. Lavez-vous les dents tous les jours, et après avoir mangé des sucreries. Si vous n'avez pas de brosse à dents ni de pâte dentifrice, servez-vous d'un petit bâton propre, et de sel et de bicarbonate de soude (chapitre 17).

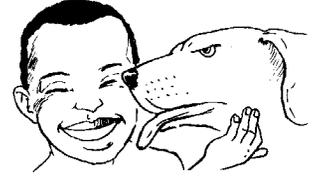


Propreté dans la maison

1. Empêchez les animaux d'entrer dans la maison et dans les endroits où jouent les enfants.



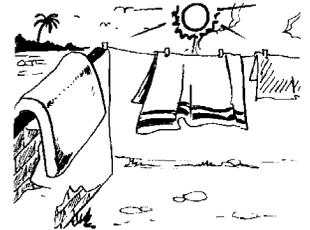
2. Ne laissez pas les chiens lécher les enfants, ni monter dans les lits, ni coucher sur les nattes. Les chiens peuvent aussi transmettre des maladies.



3. Quand les enfants ou les animaux font leurs besoins par terre, nettoyez tout de suite les excréments. Apprenez aux plus grands à déféquer (faire caca) dans une latrine si possible, ou du moins, loin de la maison.



4. Exposez souvent les lits, les nattes, les draps et les couvertures au soleil. Si vous trouvez des punaises, versez de l'eau bouillante sur les nattes, et lavez les draps et les couvertures, dans la même journée (p. 326).



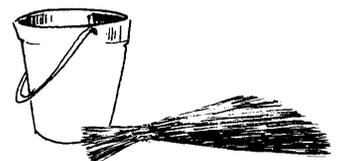
5. Vérifiez souvent s'il y a des poux dans les cheveux de toute la famille, et enlevez-les tout de suite s'il y en a (p. 325). Les poux et les puces causent beaucoup de maladies. Empêchez tout animal porteur de puces (y compris les chiens) d'entrer dans la maison.



6. Ne crachez pas par terre. La salive peut transmettre des maladies. Quand vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous la bouche d'un mouchoir, ou d'un morceau de toile, ou de votre main (que vous laverez ensuite au savon).

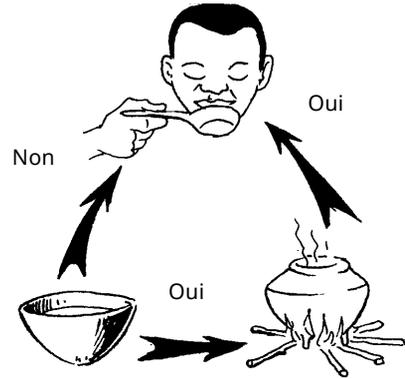


7. Faites souvent le ménage. Balayez et lavez les sols, les murs, et sous les meubles. Recouvrez les murs de chaux, ou bouchez les trous dans le sol et les murs où se cachent les cafards, les punaises, les scorpions et d'autres insectes nuisibles.

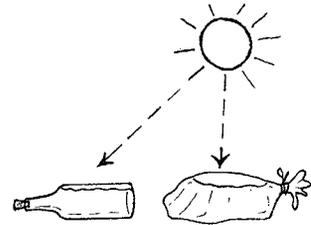


Hygiène de l'eau et des aliments

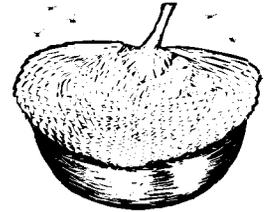
1. Si possible, l'eau qui ne provient pas d'un système d'eau potable doit être bouillie, filtrée, ou purifiée avant la consommation. Ceci est très important, surtout pour les très jeunes enfants, les personnes qui ont le VIH, mais aussi quand les cas de diarrhée, de dysenterie, de typhoïde, de choléra, ou d'hépatite se multiplient. Pourtant, pour prévenir la maladie, il est plus important d'avoir **assez d'eau** que d'avoir de **l'eau pure**. De plus, demander aux familles pauvres de dépenser beaucoup de temps et d'argent, ou bien de brûler beaucoup de bois pour faire bouillir l'eau à boire peut faire plus de mal que de bien, surtout si cela veut dire moins de nourriture pour les enfants, ou entraîne la destruction continue des forêts.



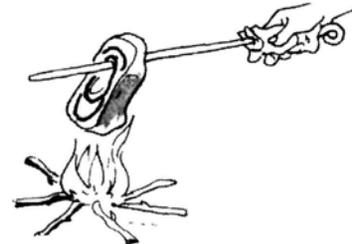
Une façon efficace et bon marché de purifier l'eau est de la mettre dans une bouteille ou un sac en plastique transparents, et propres, et de les laisser en plein soleil pendant au moins 6 heures. Si l'eau n'est pas claire, exposez-la au soleil pendant 2 jours.



2. Protégez la nourriture des mouches, des cafards, et d'autres insectes. Ceux-ci portent beaucoup de microbes, et transmettent facilement des maladies. Ne laissez pas traîner les restes de nourriture ou de la vaisselle sale, car cela attire les insectes, et permet aux microbes de se reproduire. Protégez les aliments en les couvrant avec une petite moustiquaire, ou mettez-les dans des boîtes ou des placards s'ils peuvent s'y conserver.
3. Avant de manger les fruits qui sont tombés par terre, lavez-les bien. Ne laissez pas les enfants ramasser et manger tout de suite des fruits qui sont tombés des arbres : lavez-les d'abord.



4. La viande et le poisson doivent être bien cuits avant d'être consommés. Le porc et le poisson grillé ne doivent surtout pas avoir de parties crues ou insuffisamment cuites. Le porc cru contient de nombreux microbes et parasites qui transmettent des maladies dangereuses.



5. Les poules sont porteuses de microbes qui causent la diarrhée. Après en avoir préparé, lavez-vous les mains avant de toucher d'autres aliments.

6. Ne mangez pas d'aliments qui sont là depuis longtemps ou qui sentent mauvais. Vous risquez de vous empoisonner. Ne mangez pas non plus le contenu de boîtes de conserve qui sont bombées, ou qui giclent quand on les ouvre. Faites surtout attention aux conserves de poisson. Méfiez-vous aussi du poulet qui a été cuit depuis plusieurs heures. Avant de manger des restes de la viande, il faut les réchauffer, à feu très fort. Si possible, ne mangez et ne faites manger que de la nourriture qui vient d'être préparée – surtout aux enfants, aux personnes âgées, et aux malades.



7. Les personnes qui ont des maladies contagieuses comme la tuberculose, la grippe, ou le rhume doivent être servies dans une assiette à part. Lavez soigneusement leurs assiettes, cuillères, fourchettes et autres ustensiles avant que d'autres personnes ne les réutilisent.

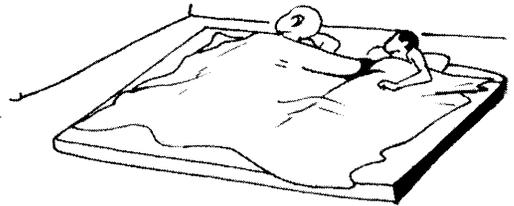


Protégez la santé de vos enfants



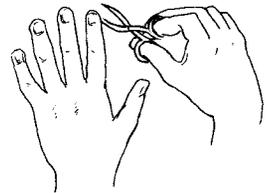
1. Un enfant malade comme celui-ci doit coucher séparément

des enfants bien portants.



Les enfants malades, ou les enfants qui ont des plaies, des démangeaisons, la gale, des furoncles ou des poux, ne doivent pas dormir dans le même lit que les autres. Si possible, les enfants atteints de coqueluche, de rougeole, d'un simple rhume, ou d'autres maladies contagieuses doivent dormir dans une chambre séparée, et ne pas s'approcher des nouveau-nés et des très jeunes enfants.

2. Protégez vos enfants de la tuberculose. Les personnes qui ont une toux chronique ou d'autres signes de tuberculose doivent se couvrir la bouche quand elles toussent, et ne jamais dormir dans la même chambre que des enfants. Il leur faut aller voir un soignant et commencer un traitement dès que possible.



Les enfants qui habitent dans la même maison qu'une personne atteinte de tuberculose devraient être vaccinés contre cette maladie (vaccin BCG).

3. Baignez les enfants, changez-leur de vêtements, et coupez-leur les ongles très souvent. Les microbes et les œufs de vers se cachent sous les ongles longs.

4. Soignez sans attendre les enfants qui ont des maladies contagieuses, ou des vers, la gale, ou des furoncles pour empêcher que d'autres les attrapent.
5. Les recommandations de ce chapitre sur la propreté et l'hygiène sont très importantes, et nous espérons que vous les suivrez toutes. Apprenez-les aux enfants et expliquez-leur les raisons de ces règles d'hygiène. Encouragez-les à participer aux activités qui rendent la maison et le village plus propres et plus sains.
6. Veillez à ce que les enfants mangent assez. Une bonne alimentation protège le corps des infections. Un enfant nourri correctement résistera et combattra généralement une infection qui tuerait un enfant malnutri.



Hygiène de la communauté

1. Les puits, les points d'eau, les sources et leurs alentours doivent être tenus propres. Si nécessaire, entourez-les d'une barrière. Les animaux ne doivent pas approcher un endroit d'où les gens tirent l'eau qu'ils boivent. Empêchez les gens de déféquer et de déposer des déchets dans la zone du point d'eau. Veillez attentivement à ce que les ruisseaux ou les rivières restent propres et purs en amont (c'est-à-dire avant) de l'endroit où on tire de l'eau. Ne laissez pas la corde du puits traîner par terre.
2. Brûlez les déchets. Enterrez ceux qu'on ne peut pas brûler loin de la maison, des puits, et des sources d'eau.
3. Construisez des latrines pour éviter que les cochons et d'autres animaux n'approchent des excréments humains. Un trou profond, entouré d'une petite maison, convient assez bien. Plus le trou est profond, moins il y aura de problèmes de mouches et d'odeur.

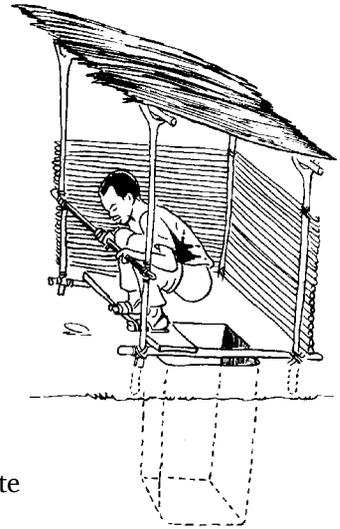
Voyez le dessin d'une latrine simple, facile à construire

Pour diminuer les mauvaises odeurs et éviter d'avoir énormément de mouches, jetez un peu de terre, des cendres, ou de la chaux dans le trou après chaque utilisation. Recouvrez aussi le trou de la latrine avec un couvercle après chaque utilisation.

Les latrines doivent se trouver à au moins 20 mètres de toute maison, et des puits.

S'il n'y a pas de latrine, déféquez loin de la maison, des puits, des sources, et des endroits où les gens se baignent. Apprenez à vos enfants à faire comme vous.

Vous trouverez ci-dessous des instructions pour la construction de latrines améliorées. Il est aussi possible de construire des latrines qui produisent un bon engrais pour les jardins potagers.



L'utilisation de latrines permet d'éviter beaucoup de maladies.

Utilisation des latrines pour gérer les déchets humains

Quand les déchets humains ne sont pas bien gérés, ils créent des problèmes très importants pour les personnes et pour la communauté : eau, aliments et terrains pollués par des microbes qui amènent la diarrhée et d'autres troubles de santé graves. L'utilisation de toilettes empêche les microbes de se répandre dans notre milieu de vie, et protège la santé de toute la communauté. Mais en plus de la protection de la santé, les latrines ou toilettes doivent offrir certaines qualités, pour répondre aux attentes des gens. Ce sont, entre autres :

L'intimité. Les toilettes peuvent n'être qu'un trou profond dans le sol. Mais, à cause du besoin d'intimité, il est important qu'elles soient situées dans un abri qui ait une porte ou un rideau. Les abris peuvent être fabriqués à partir de matériaux locaux, ou avec du béton ;

La sécurité. Elles doivent aussi garantir la sécurité. Elles doivent être bien construites (personne ne les utilisera si elles risquent de s'écrouler) et se trouver dans un lieu où les femmes et les filles ne courent pas de risque de violence sexuelle (pas éclairées, pas bien fermées, loin de la maison, ou dans un endroit isolé) ;

Le confort. Les gens utiliseront plus volontiers des toilettes qui offrent un endroit pour s'asseoir ou s'accroupir confortablement, et un abri assez grand pour s'y tenir debout et y bouger. De même pour des toilettes proches de leur maison, et abritées du vent, de la pluie ou de la neige ;

La propreté. Si les toilettes sont sales ou sentent mauvais, personne ne voudra les utiliser. De plus, les toilettes sales sont causes de maladies. Le partage des tâches de nettoyage, ou le paiement d'un salaire ou d'autres avantages à un membre de la communauté pour l'entretien des toilettes permet d'assurer leur propreté continue.

Le respect. Des toilettes bien entretenues apportent le respect et une certaine importance à leur propriétaire. Ce peut être l'une des raisons pour lesquelles certaines personnes décident de fournir des efforts et de l'argent pour la construction de toilettes.

La possibilité d'avoir de l'eau propre pour se laver et pour boire est une autre condition très importante qui affecte la santé. Les femmes ont, de plus, besoin de moyens de lavage et de séchage des garnitures hygiéniques en période de règles.

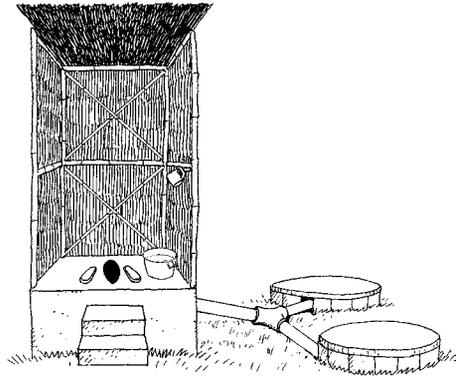
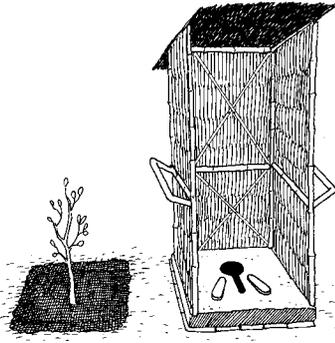
Types de toilettes

Plusieurs sortes de toilettes peuvent être construites, à l'aide de ressources locales. D'autre part, il n'existe pas de type unique de toilettes qui convienne forcément à toutes les communautés ou à toutes les familles. Il faut donc évaluer les avantages de chaque type.

Note : Ces dessins montrent les toilettes sans porte pour que vous puissiez en voir l'intérieur. Toute toilette doit avoir une porte, et les trous doivent être recouverts par un couvercle quand ils ne sont pas utilisés.

Toilettes à compostage à fosse simple pour la plantation d'arbres

Une fosse peu profonde, une plate-forme et un abri mobile. Plus adaptées aux endroits où les gens veulent planter des arbres et peuvent gérer des toilettes mobiles.

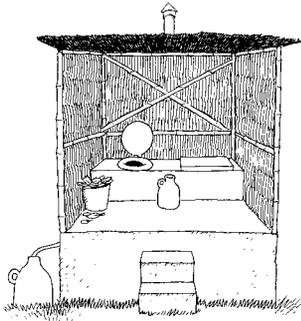


Toilettes à fosse fermée

Une fosse profonde, une plate-forme et un abri. Plus adaptées aux endroits où les eaux souterraines sont profondes et où il n'existe pas de risque d'inondation.

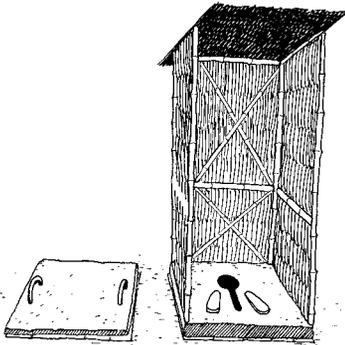
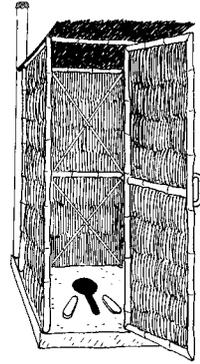
Toilettes sèches avec dérivation de l'urine

Une structure au-dessus du niveau du sol avec deux compartiments, une cuvette qui sépare l'urine des excréments, et une conduite de dérivation de l'urine. Plus adaptées aux endroits où les gens utiliseront les déchets humains comme engrais, et où la nappe phréatique est haute, ou s'il y a un risque d'inondation.



Toilettes améliorées à fosse ventilée (Toilettes VIP)

Une fosse profonde, une plate-forme en béton ou en bois et en terre, et une conduite d'aération pour piéger les mouches. Plus adaptées aux endroits où les eaux souterraines sont profondes et où il n'existe pas de risque d'inondation.

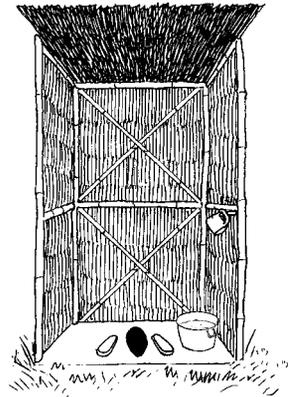


Toilettes à compostage à double fosse

Deux fosses peu profondes, une plate-forme et un abri léger, mobile ou permanent, assez grand pour recouvrir les deux fosses. Plus adaptées aux endroits où les gens utiliseront les excréments comme engrais.

Toilettes à chasse d'eau manuelle

Un siphon scellé à l'eau, une plate-forme, 1 ou 2 fosses profondes et un abri. Plus adaptées aux endroits où les eaux souterraines sont profondes et où les gens utilisent l'eau pour la toilette de l'anus après la défécation.

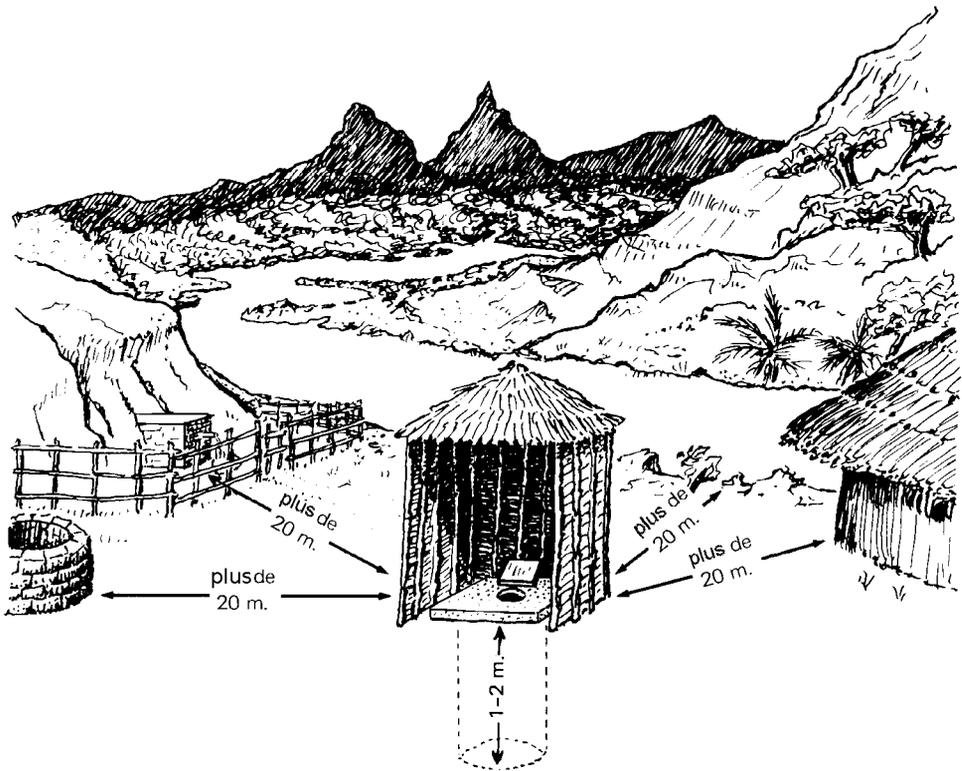


Où construire les toilettes

Quand vous décidez de l'emplacement des toilettes, il est important de vous assurer que vous ne polluez pas de puits ni d'eaux souterraines. Le risque de pollution des eaux souterraines dépend des conditions locales, comme le type de sol, la quantité d'humidité dans la zone considérée, et la profondeur des eaux souterraines. Mais quelques règles générales peuvent garantir la sécurité dans la plupart des circonstances.

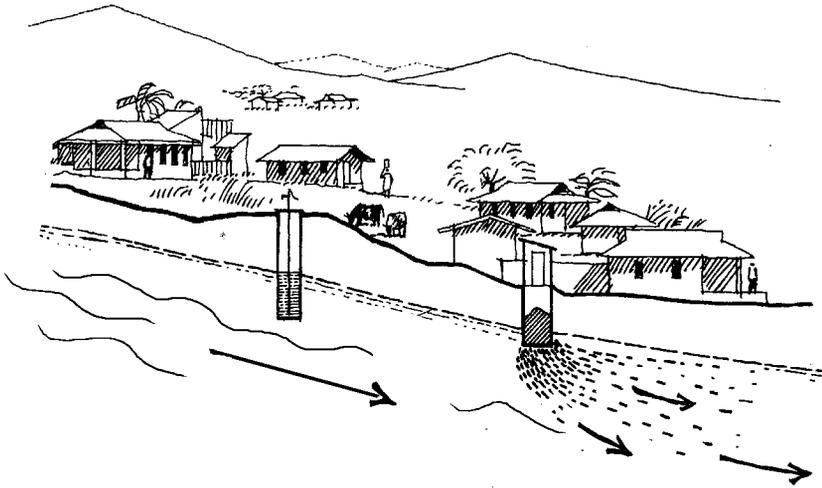
Le fond de la fosse (s'il s'agit de toilettes à fosse) ou du compartiment (s'il s'agit de toilettes à compostage) doit se trouver à au moins 2 mètres $\frac{1}{2}$ au-dessus du niveau des eaux souterraines. Si vous creusez une fosse pour des toilettes et que le sol est très humide, ou si la fosse se remplit d'eau, ce n'est pas un bon emplacement. N'oubliez pas que le niveau de l'eau est beaucoup plus élevé pendant la saison humide. Ne construisez pas de toilettes à fosse sur un terrain inondable.

Quand il y a un risque de pollution des eaux souterraines à partir de toilettes à fosse, envisagez de construire des toilettes au-dessus du sol, comme les toilettes sèches décrites à la page 225.



Les toilettes doivent se trouver à au moins 20 mètres des fleuves, des lacs, des sources, des rivières et des puits.

Les eaux souterraines s'écoulent vers le bas, ou « aval ». S'il n'y a pas d'autre choix que de construire les toilettes dans un endroit où il y a un risque de pollution des eaux souterraines, placez les toilettes en aval des puits voisins.



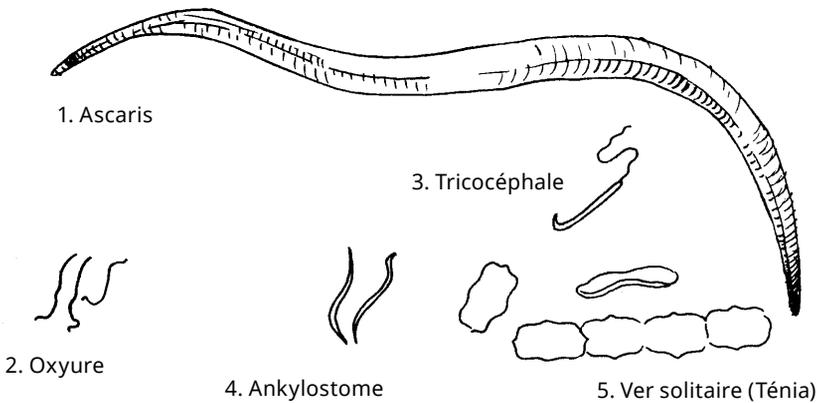
Les puits doivent se trouver en amont (plus haut que) de toilettes à fosse parce que les eaux souterraines s'écoulent vers l'aval.

Eau de puits pour la boisson

Déchets venant des toilettes à fosse et entrant dans les eaux souterraines

Les Vers et autres parasites intestinaux

Il existe plusieurs types de vers et d'autres petits animaux (les parasites) qui vivent parfois dans les intestins des gens, et sont la cause de beaucoup de maladies.



Certains se voient parfois dans les excréments (selles) ou les vomissures. Ce sont les ascaris, les oxyures, et le ténia. Les trichocéphales et les ankylostomes peuvent être très nombreux dans les intestins, sans qu'on les voie dans les selles.

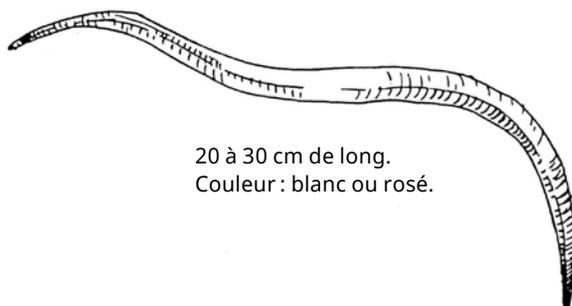
Quand un enfant maigrit, n'a pas d'appétit, a des nausées ou des vomissements, des maux de ventre, des enflures ou des démangeaisons, il se peut que ce soit dû à la présence de vers intestinaux et qu'on doive le vermifuger (c'est-à-dire lui donner des médicaments qui élimineront les vers).

Attention ! Beaucoup de « médicaments contre les vers » contiennent de la pipérazine. Mais ce type de substance n'est efficace que contre deux sortes de vers – les ascaris et les oxyures, et ne devrait pas être donnée aux bébés et aux jeunes enfants. Le mébendazole (**Vermox**) est plus sain, et attaque beaucoup plus d'espèces de vers. L'albendazole et le pyrantel tuent plusieurs sortes de vers, mais ils ont tendance à coûter plus cher. Le thiabendazole tue aussi plusieurs sortes de vers, mais a des effets secondaires graves et ne doit pas être utilisé souvent. Voir les pages 558 à 560 pour d'autres renseignements sur ces médicaments.

Les Ascaris (les plus grands des vers ronds)

Comment ils se transmettent :

Des selles à la bouche. Par défaut d'hygiène, les œufs d'ascaris contenus dans les selles d'une personne arrivent à la bouche d'une autre personne.



20 à 30 cm de long.
Couleur : blanc ou rosé.

Effets sur la santé :

Une fois avalés, les œufs d'ascaris éclosent et passent dans le sang, ce qui peut provoquer des démangeaisons dans tout le corps. Les jeunes vers passent jusqu'aux poumons, causant une toux sèche, ou, au pire, une pneumonie, ou une toux accompagnée de sang. La toux les amène à la gorge, où ils sont avalés, et arrivent dans les intestins, où ils terminent leur croissance.

La présence de nombreux ascaris dans les intestins peut causer des maux de ventre, des vomissements ou un affaiblissement général. Les enfants qui ont beaucoup d'ascaris ont souvent de très gros ventres. Il arrive, mais rarement, que les ascaris causent de l'asthme, ou une obstruction dangereuse dans les intestins (voir l'occlusion, p. 152). Surtout quand l'enfant a de la fièvre, les vers peuvent sortir par les selles, ou par la bouche ou le nez. Quelquefois, ils rampent dans les passages respiratoires et provoquent des étouffements.

Prévention :

Utilisez des latrines, lavez-vous les mains au savon avant de manger et de toucher les aliments, protégez la nourriture des mouches, et suivez toutes les recommandations de la première partie de ce chapitre.

Traitement :

Le mébendazole tue souvent les ascaris. Pour le dosage, voir p. 558. La pipérazine est aussi efficace (p. 559). Certains remèdes maison éliminent assez bien les ascaris. Voyez le remède fait à base de papaye, p. 51.



Attention ! N'utilisez pas de thiabendazole contre les ascaris. Il fait souvent monter les vers en direction de la bouche et du nez, et peut causer des étouffements.

Les Oxyures (petits vers minces)

Comment ils se transmettent :

Chaque ver pond des milliers d'œufs, juste à l'extérieur de l'anus – ce qui crée une démangeaison, surtout la nuit. Quand l'enfant se gratte, les œufs passent sous ses ongles. C'est ainsi qu'ils arrivent à sa bouche et à la bouche d'autres personnes.

Les oxyures ne sont pas dangereux. La démangeaison qu'ils produisent peut empêcher l'enfant de dormir.



1 cm de long. Couleur : blanc. Très mince et filiforme (qui a la forme d'un fil).

Traitement et prévention :

La meilleure façon d'éviter les oxyures est d'avoir une bonne hygiène individuelle. Même si les médicaments les éliminent, tant que les bons comportements d'hygiène ne sont pas adoptés, les vers reviendront. Ceux-ci ne vivent qu'environ 6 semaines. **En observant soigneusement les principes d'hygiène, les vers disparaissent d'eux-mêmes en quelques semaines, sans qu'il y ait besoin de médicament.**

- Un enfant qui a des oxyures devrait porter des couches ou des shorts serrés, pour l'empêcher de se gratter l'anus.
- Au lever, lavez les fesses, la zone de l'anus, et les mains de l'enfant. Lavez-lui toujours les mains au savon après une selle et avant de manger.
- Coupez les ongles des enfants bien courts.
- Lavez l'enfant souvent et changez-lui ses vêtements. Lavez-lui bien les fesses et les ongles.
- Pour calmer la démangeaison, au coucher, appliquez un peu de vaseline dans et autour de l'anus.
- Donnez-lui du mébendazole. Voir les dosages p. 558. La pipérazine est efficace, aussi, mais ne devrait pas être utilisée chez les bébés (p. 559). Quand on soigne un enfant qui a ces vers, il est sage de traiter toute la famille au même moment. Un remède maison à base d'ail est proposé p. 55.

Les Trichocéphales

Ces vers, comme les ascaris, sont transmis des excréments d'une personne à la bouche d'une autre personne – donc par manque d'hygiène. En général, ils n'apportent pas de maladie, mais s'il y en a beaucoup, ils peuvent causer une diarrhée. Chez les enfants, leur présence occasionne parfois une sortie partielle des intestins par l'anus (**prolapsus** du rectum).



3 à 5 cm de long.
Couleur : rosé ou gris.

Prévention :

Mêmes méthodes que pour les ascaris.

Traitement :

Si les vers causent un problème, administrez du mébendazole (p. 558). En cas de prolapsus du rectum, retournez l'enfant tête en bas, pieds en haut, et versez de l'eau fraîche dans l'intestin. Le contact de l'eau fraîche ramènera le rectum dans le corps.

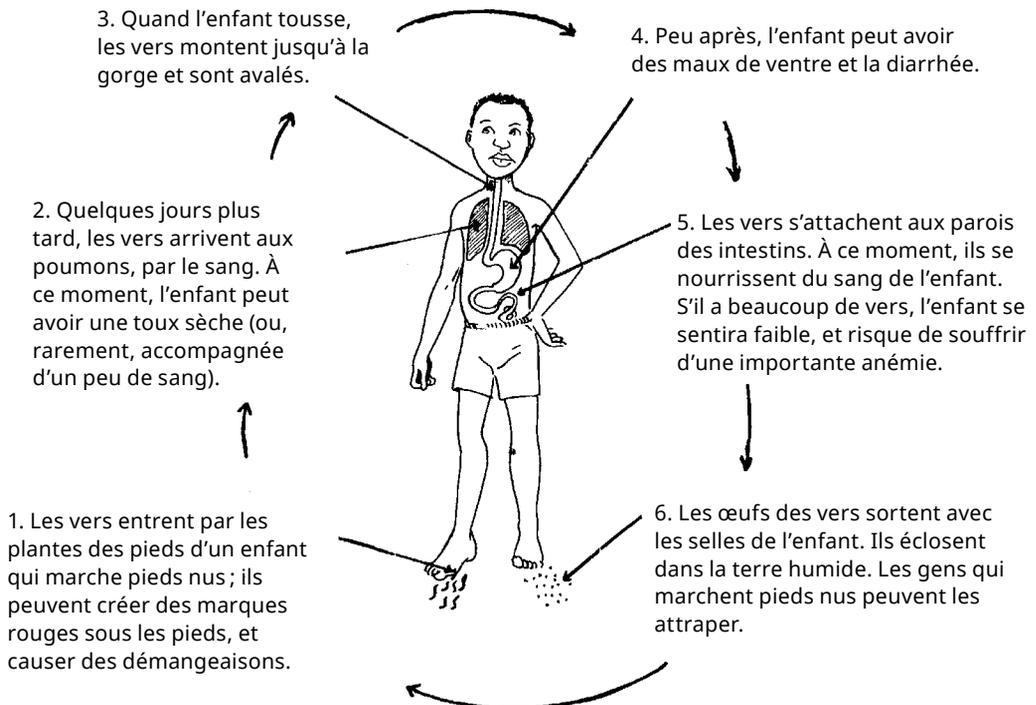
Les Ankylostomes

Il est rare qu'on puisse voir des ankylostomes à l'œil nu. Dans la plupart des cas, seule une analyse des selles peut prouver leur présence. L'infection causée par ces vers compte parmi les maladies les plus dommageables de l'enfance, parce que ces vers se nourrissent du sang de l'enfant, et causent une anémie. Un enfant anémié, très pâle, ou qui mange de la terre aura peut-être attrapé ces vers. Si possible, faites-lui faire une analyse des selles.



1 cm de long.
Couleur : rouge.

Comment ils se transmettent :



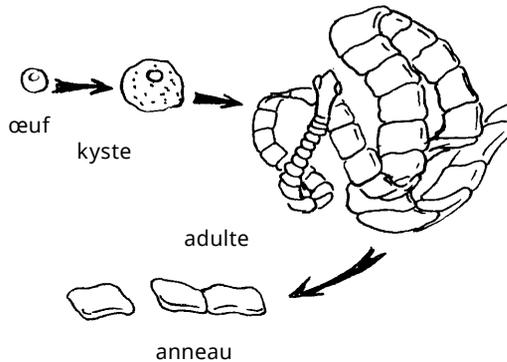
Traitement :

Donnez du mébendazole. Voir page 558.

Soignez l'anémie par une alimentation riche en fer, en rajoutant, si nécessaire, des comprimés de fer. Voir page 209.



Protégez les enfants contre les ankylostomes : construisez et utilisez des latrines. Portez des sandales ou des chaussures.

**Le Ver Solitaire (Ténia)**

Dans l'intestin, ce ver peut atteindre plusieurs mètres de long, mais dans les excréments, on ne voit que des morceaux (ou anneaux) du ver. Ils mesurent 1 cm ; ils sont blancs. Parfois, plusieurs anneaux peuvent se détacher et ramper d'eux-mêmes dans les sous-vêtements.

On attrape le ver solitaire en mangeant du porc, du bœuf, ou d'autres viandes ou poissons qui ne sont pas bien cuits.

Prévention :

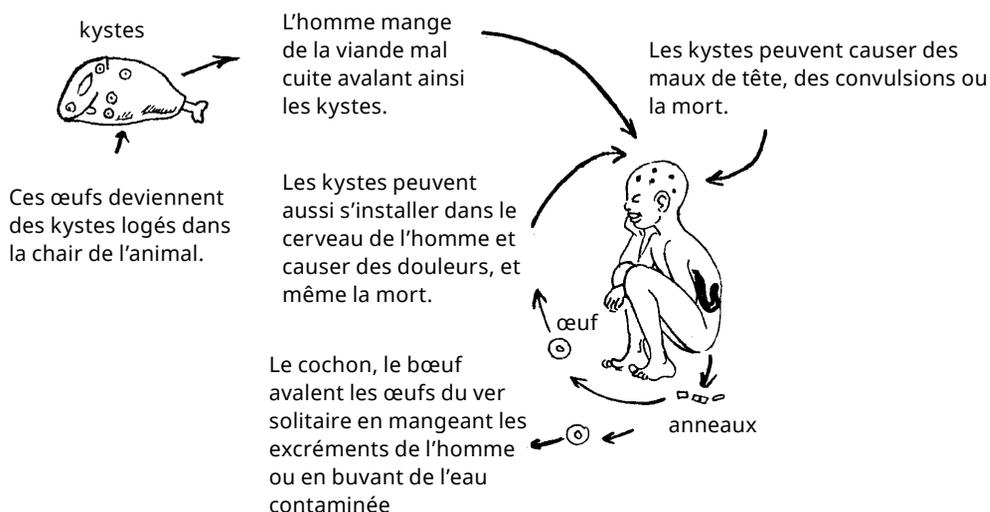
Toutes les viandes doivent être mangées bien cuites, surtout la viande de porc.

Vérifiez toujours que toutes les parties d'une viande ou d'un poisson, spécialement celles du milieu, sont complètement cuites avant de les manger.

Effets sur la santé :

À part de légers maux de ventre, les ténias installés dans les intestins causent peu d'autres problèmes.

Le plus gros danger, c'est que des **kystes** (petits sacs contenant de très jeunes vers) se logent dans le cerveau, causant des maux de tête, des évanouissements, ou la mort. Ceci arrive quand les œufs qui sont sortis par les selles passent à la bouche. C'est pourquoi il faut toujours se laver les mains au savon après avoir été à la selle. Toute personne parasitée par un ténia doit faire extrêmement attention aux principes d'hygiène – et se faire traiter tout de suite.



Traitement :

Prenez du niclosamide (*Trédémine, Yomesan*) ou du praziquantel (p. 523). Suivez attentivement les modes d'emploi.

Les Trichinelles et la trichinose

On ne peut pas voir ces vers dans les excréments ; ils passent directement des intestins aux muscles.

Comment ils se transmettent :

Comme dans le cas du ténia, les trichinelles entrent dans le corps quand on mange une viande de porc insuffisamment cuite et qui contient des kystes où se trouvent des larves (état du parasite avant l'âge adulte).

Signes de la maladie :

- Ils dépendent de la quantité de viande parasitée qui a été mangée : il peut n'y avoir aucun signe, mais on peut aussi devenir très malade et mourir. Entre quelques heures et 5 jours après avoir mangé la viande parasitée, la diarrhée, accompagnée de dérangements à l'estomac (douleurs, nausées, vomissements) peut apparaître.
- Dans les cas graves, il peut y avoir :
- fièvre avec frissons ;
- douleurs musculaires ;
- enflure autour des yeux (et parfois aux pieds) ;
- petites contusions sur la peau ;
- saignement dans le blanc des yeux.

Un cas sévère peut durer de 3 à 4 semaines.

Traitement :

Cherchez sans tarder une assistance médicale.

Les médicaments à prendre seront soit de l'albendazole, soit du mébendazole (voir dosages p. 558 et 559), associé à des corticostéroïdes, lesquels ne doivent être administrés que par un soignant.

Important : si plusieurs personnes ayant mangé la même viande tombent malades peu après, il peut s'agir de la trichinose, et ces cas seront peut-être dangereux. Consultez un soignant.

Prévention de la trichinose :

- Ne mangez de viande de porc ou de toute autre viande qu'à condition qu'elles soient bien cuites.
- Ne nourrissez pas les cochons de restes de viande, ou de restes de boucherie, s'ils n'ont pas été bien cuits avant.

Les Amibes et l'amibiase

Les amibes ne sont pas des vers, mais de petits animaux – ou parasites – qui ne peuvent être vus qu'au microscope.

Comment ils se transmettent :

Les selles des personnes parasitées contiennent plusieurs millions d'amibes. Suite à des comportements non hygiéniques, elles contamineront une source d'eau de boisson, ou des aliments, et d'autres personnes seront infectés.

Signes de l'amibiase :

Beaucoup de gens ont des amibes sans présenter de signes. Mais celles-ci sont une cause courante de fortes diarrhées ou de **dysenterie** (diarrhée accompagnée de sang), surtout chez des personnes déjà affaiblies par une autre maladie ou par une mauvaise alimentation.



Amibe vue à l'aide d'un microscope

La dysenterie amibienne typique se manifeste par :

- une diarrhée qui revient, remplacée parfois par de la constipation.
- des crampes d'estomac, accompagnées de fausses envies d'aller à la selle – qui produisent parfois du mucus.
- beaucoup de selles molles, mais pas liquides, avec parfois du mucus coloré de sang.
- dans les cas sévères, beaucoup de sang ; la personne peut être très affaiblie et malade.
- s'il y a de la fièvre, il y a probablement aussi une infection bactérienne.



Microscope

Les diarrhées sanglantes peuvent être causées par des amibes ou par des bactéries. Mais la dysenterie bactérienne (la shigellose) commence de manière plus soudaine, produit des selles plus liquides, et est presque toujours accompagnée de fièvre (p. 260). En règle générale :

Diarrhée + sang + fièvre = infection bactérienne
(dysenterie bactérienne, ou shigellose)

Diarrhée + sang + pas de fièvre = amibes
(dysenterie amibienne)

Parfois, les diarrhées sanglantes ont d'autres causes. Seule l'analyse des selles permet de s'assurer qu'il s'agit d'une amibiase.

Les amibes peuvent arriver dans le foie et former un abcès (poche de pus). Elles causent une douleur au-dessus du côté droit du ventre. La douleur peut s'étendre vers le côté droit de la poitrine, et s'aggraver quand la personne marche (à comparer avec la douleur de la vésicule biliaire, p. 494 ; de l'hépatite, p. 279 ; ou de la cirrhose, p. 494). Si la personne présentant ces signes commence à tousser en produisant un liquide brun, c'est qu'un abcès amibien coule vers son poumon.

Traitement :

- Si possible, trouvez une assistance médicale et faites faire une analyse des selles.
- La dysenterie amibienne peut être traitée avec du métronidazole, complété si possible de furoate de diloxanide. Voir p. 549 pour le dosage, la durée du traitement, et les précautions à prendre.
- En cas d'abcès amibien, appliquez le traitement de la dysenterie amibienne. Assurez-vous que la personne prend les 2 médicaments, métronidazole et furoate de diloxanide (p. 549).

Prévention :

Construisez et utilisez des latrines, protégez les sources d'eau de consommation, et suivez les conseils d'hygiène. S'alimenter comme il faut, éviter les causes de fatigue et l'abus d'alcool sont aussi des gestes importants de prévention.

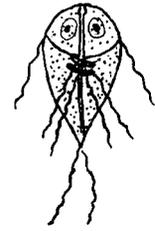
Les Giardias et la giardiase, ou lambliaose

La giardiase, comme l'amibiase, est une maladie causée par des parasites microscopiques, vivant dans l'intestin. Les giardias sont une cause courante de diarrhée, surtout chez les enfants. La diarrhée peut être chronique ou venir et repartir.

Une personne produisant une diarrhée jaune, mousseuse (pleine de bulles), de mauvaise odeur, sans mucus ni sang, a probablement une giardiase. Elle a de légères crampes intestinales. Son ventre est gonflé par les gaz, et elle est mal à l'aise. Elle expulse beaucoup de gaz par l'anus, et par la bouche (renvois). Les renvois ont mauvais goût, rappelant l'odeur du soufre. Généralement, il n'y a pas de fièvre.

Les giardiases se terminent parfois d'elles-mêmes, surtout quand la personne s'alimente correctement.

Les cas sévères sont mieux traités par le métronidazole (p. 549). La quinacrine (*Atabrine*, p. 551) est bon marché, et souvent efficace, mais ses effets secondaires sont très désagréables.



Une Giardia vue au microscope

Les Schistosomes et la bilharziose (ou schistosomiase)

Cette infection est causée par une sorte de ver qui entre dans le sang. Différents types de schistosomes (ou bilharzies) se retrouvent dans différentes parties du monde. Un type de schistosomes, commun en Afrique et au Moyen-Orient, cause l'apparition de sang dans l'urine. D'autres types, qui causent la diarrhée, se retrouvent en Afrique, en Amérique latine, et en Asie. Dans des zones où la maladie existe, toute personne évacuant du sang avec l'urine devrait faire analyser son urine pour détecter des œufs de schistosomes.

Dans certaines régions, la maladie est si fréquente que les familles pensent qu'un jeune garçon qui a du sang dans l'urine a simplement l'équivalent des règles de la jeune fille.

Signes de la maladie :

- Le signe le plus courant est l'apparition de sang dans l'urine, surtout dans les dernières gouttes. Ou, dans les régions correspondantes, de diarrhée sanglante.
- On peut avoir mal au bas ventre et entre les jambes ; en général, cette douleur augmente quand on finit d'uriner. Une légère fièvre, de la faiblesse, et des démangeaisons peuvent se produire.
- Les femmes peuvent avoir des lésions qui rappellent celles d'infections sexuellement transmissibles.
- Au bout de quelques mois ou de quelques années, les reins, le foie, ou la rate peuvent être endommagés ou élargis, ce qui cause de la douleur, et même la mort.
- Parfois, il n'y a pas de signes précoces. Dans les zones où la schistosomiase est fréquente, les personnes qui ont seulement de légers signes ou de la douleur au ventre doivent être testées.



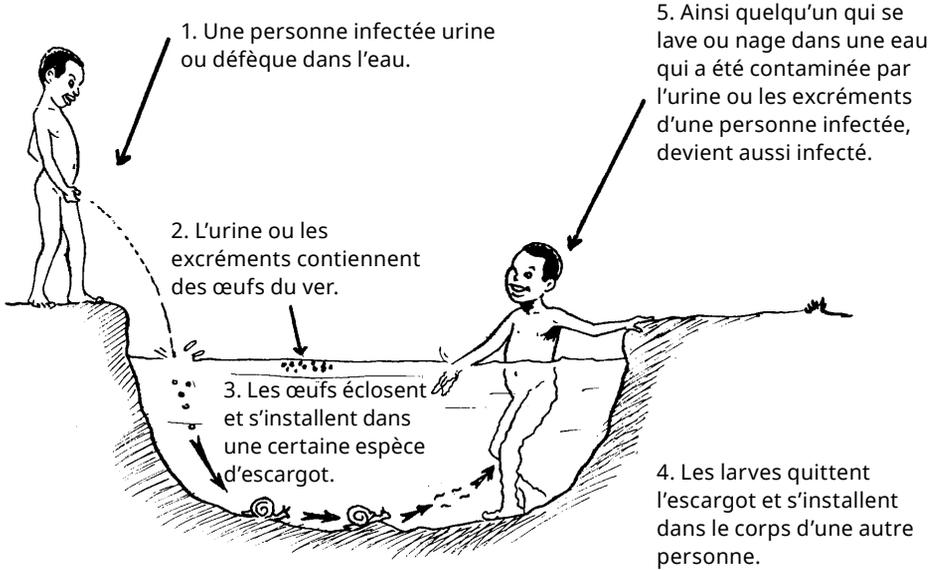
Escargot, taille normale

Traitement :

Voyez un soignant. Le praziquantel traite tous les types de schistosomes. L'oxamniquine traite certains schistosomes. Voir les dosages p. 562.

Prévention :

La bilharziose ne se transmet pas directement d'une personne à l'autre. Pendant une partie de leur vie, les schistosomes habitent à l'intérieur d'un certain type de petits escargots d'eau douce. La bilharziose se transmet comme suit :



Pour éviter la bilharziose, participez aux programmes d'élimination de ces petits escargots, et traitez les personnes infectées. Mais il importe surtout que **tout le monde apprenne à uriner ou à déféquer dans des latrines et jamais dans l'eau ou près de l'eau.**

La Bilharziose Intestinale

Plusieurs formes de cette maladie existent. Elles sont plus ou moins graves, selon le type de parasite (qui varie d'une région à l'autre).

Dans les formes graves :

- Au début, fièvre et démangeaisons avec enflures apparaissent ;
- Puis, la personne a une diarrhée accompagnée de sang ; plus tard le ventre commence à enfler (car le foie et la rate augmentent de volume et de l'eau apparaît entre les tissus qui enveloppent les intestins) et la mort peut se produire à cause de pertes de sang dans l'appareil digestif. Un examen des selles est nécessaire pour confirmer qu'il s'agit de cette maladie.

Traitement :

On peut utiliser le niridazole, mais celui-ci n'est pas toujours efficace dans toutes les formes de la maladie et dans tous les cas. Consultez un soignant, car les médicaments qui traitent cette maladie doivent être utilisés prudemment.

Prévention :

Le parasite évolue de la même manière que celui de la bilharziose urinaire, mais il est transmis par les selles au lieu des urines.

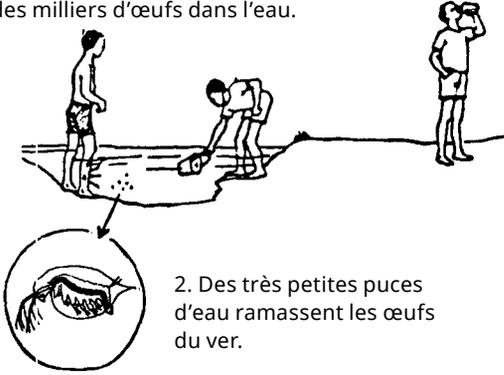
La prévention est la même. Il faut toujours utiliser les latrines.

Le Ver de Guinée ou la dracunculose

La dracunculose est une maladie causée par un ver parasite appelé communément le ver de Guinée. C'est un ver long et fin qui vit sous la peau et crée une plaie douloureuse à la cheville, au pied, ou ailleurs sur le corps. Le ver, qui ressemble à un fil blanc, peut atteindre 1 mètre de long. On le trouve dans certaines parties de l'Afrique.

Le ver de Guinée se transmet d'une personne à l'autre comme suit :

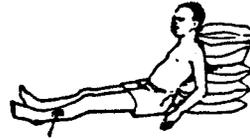
1. Une personne infectée ayant une plaie ouverte marche dans une mare. Le ver pousse sa tête hors de la plaie et pond des milliers d'œufs dans l'eau.



2. Des très petites puces d'eau ramassent les œufs du ver.

3. Une autre personne boit de cette eau. Les puces d'eau, avec les œufs de vers, sont avalées.

4. Certains des œufs se transforment lentement en vers sous la peau, mais au début, la personne ne sent rien. Environ un an plus tard, une plaie apparaît quand un ver adulte perce la peau pour pondre ses œufs.



Signes de la dracunculose :

- Un gonflement douloureux se développe sur la cheville, le pied, les testicules, ou ailleurs sur le corps.
- Au bout d'une semaine, une ampoule se forme et éclate peu après, en laissant une plaie. Ce moment arrive souvent quand la personne se tient dans l'eau, ou qu'elle se lave. Là, on peut voir une partie du ver de Guinée, semblable à un fil blanc, sortir de la plaie.
- Si la plaie reste sale, elle s'infectera. Alors, la douleur et le gonflement progresseront, et marcher deviendra impossible. Un tétanos pourrait se déclarer (p. 144).

Traitement

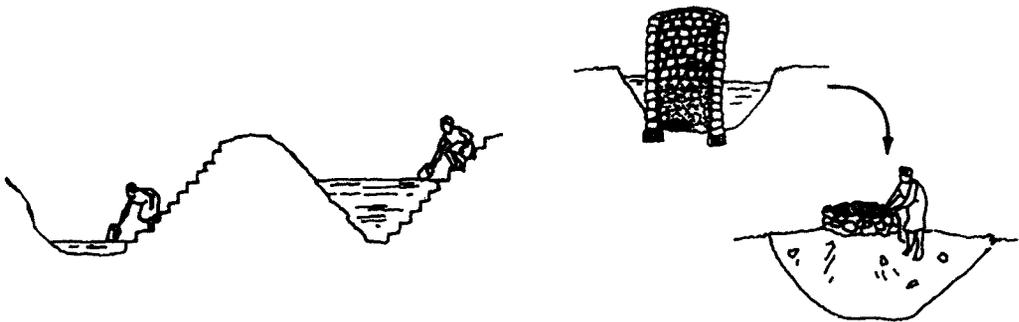
- La plaie doit rester propre. Trempez-la dans de l'eau froide, jusqu'à ce que le ver sorte sa tête.
- Attachez un fil au ver, ou enroulez-le autour d'un bâton fin et tirez doucement, un peu plus chaque jour. Ceci pourra prendre une semaine ou plus. Le ver peut mesurer plus d'un mètre ! N'essayez pas de le couper, cela pourrait causer une infection grave.



- Donnez du métronidazole ou du thiabendazole pour aider à diminuer la douleur, et faciliter la sortie du ver en le tirant (ces médicaments ne tuent pas les vers. Voir les dosages et les précautions, pages 549 et 559).
- Administrez le vaccin antitétanique (p. 583)
- Si la plaie s'infecte (douleur, rougeur, et enflure qui s'étendent, avec fièvre), donnez de la pénicilline, ou de la dicloxacilline, ou un antibiotique du même genre (p. 522).

Prévention

- Buvez de l'eau courante si possible. Si la seule source d'eau de boisson est une mare, n'en buvez pas directement. Versez cette eau dans un pot spécial à travers un tissu propre, noué sur le bord du pot. Le tissu filtrera et gardera les puces d'eau infectées.
- Si la communauté peut construire des marches de pierres qui sortent de la mare, les gens pourront puiser de l'eau à partir de la dernière marche sèche, sans se mouiller.
- Une autre possibilité serait de transformer la mare en puits, pour que les gens puissent tirer l'eau avec un seau et une corde.



Si personne ne marche ou ne se lave dans l'eau de boisson, l'infection ne se transmettra pas, et finira par disparaître de la région.

La Leishmaniose

Cette maladie se retrouve en Afrique, en Inde et au Moyen-Orient, ainsi qu'au Mexique, en Amérique centrale et en Amérique du Sud. L'infection se transmet à travers les petites mouches des sables qui infectent les personnes qu'elles piquent.

Une des formes de la maladie cause des dégâts dans le corps (leishmaniose viscérale ou kala-azar). Elle est difficile à reconnaître, et son traitement est très compliqué et très cher. Si possible, demandez une assistance médicale.

Une autre forme affecte surtout la peau (leishmaniose cutanée, ou bouton d'Orient). Ceci est facile à traiter.

Signes de la leishmaniose cutanée (de la peau)

- 2 à 8 semaines après la piqûre, un gonflement apparaît à l'endroit piqué
- le gonflement devient une plaie ouverte, souvent avec du pus
- les plaies peuvent se refermer d'elles-mêmes, mais cette guérison pourrait prendre de plusieurs semaines à deux ans
- les plaies s'infectent très facilement (à cause de bactéries).

Traitement :

- Nettoyez la plaie avec de l'eau froide, qui aura d'abord été bouillie.
- Appliquez un tissu humide et chaud (pas au point de brûler la peau) sur la plaie pendant 10 à 15 minutes.
- Répétez ce geste 2 fois par jour pendant 10 jours. Ce traitement par la chaleur permet souvent une guérison complète. Une légère cicatrice restera.
- Si la plaie reste infectée (rouge et douloureuse), administrez des antibiotiques (voir page 370).

Problèmes de santé causés par des moustiques



Les moustiques transportent des maladies graves, comme le paludisme, la fièvre dengue, et la fièvre jaune. Ces maladies se transmettent rapidement d'une personne à l'autre. Les moustiques se multiplient dans les eaux dormantes.

Pour prévenir les maladies transmises par les moustiques :

- **Limitez les risques de piqûres.** Mettez des moustiquaires aux fenêtres, pulvérisez des insecticides sans danger, faites brûler des spirales anti-moustiques, portez des vêtements qui recouvrent la plus grande partie du corps, et utilisez des moustiquaires de lit imprégnées d'insecticide.
- **Prévenez la progression de la maladie en la traitant.** Assurez-vous que les gens reçoivent un traitement rapide et efficace, sans tenir compte de leur capacité de payer.
- **Débarrassez-vous des nids de moustiques.** Couvrez les sources d'eau dormante, comme les tonneaux et les citernes, à la maison et dans le village. Installez une bonne canalisation pour les robinets, les puits, et les eaux de ruissellement.
- **Évitez l'établissement de nouveaux nids de moustiques** en améliorant la gestion des terrains et de l'eau.

Des changements rapides dans l'utilisation des terrains – comme l'abattage d'un grand nombre d'arbres, la construction des barrages, le détournement des rivières, la disparition de la végétation dans de grands espaces – favorisent la multiplication des moustiques.

Les maladies transmises par les moustiques se répandent plus rapidement dans les situations d'urgence, comme les guerres, les grands déplacements de populations, et les catastrophes naturelles, c'est-à-dire quand les gens ont du mal à appliquer les moyens de prévention habituels.

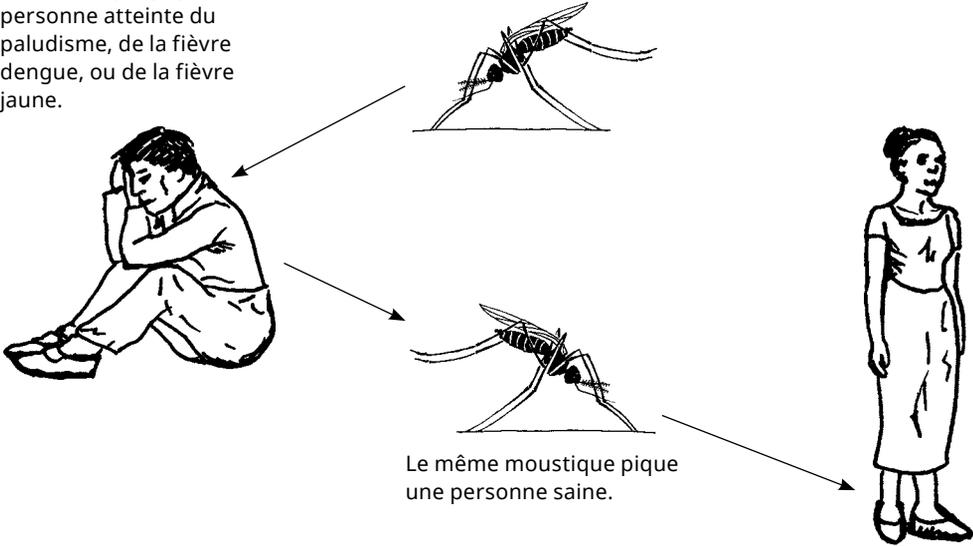
Comment les moustiques causent des maladies

Les trois maladies graves transmises par les moustiques sont le paludisme, la fièvre dengue, et la fièvre jaune. Chacune de ces maladies présente des signes différents, et est transmise par un moustique différent, qui se reproduit de façons différentes. Mais ces trois maladies peuvent être évitées de la même manière, puisqu'elles se transmettent toutes des moustiques à l'être humain.

Éviter les piqûres de moustiques

Mode de propagation des maladies dues aux moustiques

Un moustique pique une personne atteinte du paludisme, de la fièvre dengue, ou de la fièvre jaune.



La personne tombe malade

Un moustique pique la personne malade



Le moustique pique d'autres personnes répandant ainsi la maladie



Toutes les maladies causées par les moustiques peuvent être éliminées par la prévention des piqûres. Pour les moyens d'empêcher que les moustiques ne se reproduisent, voir la section **La lutte contre les moustiques dans la communauté** ci-dessous. Pour diminuer le risque d'être piqué :

- Portez des habits qui vous recouvrent complètement les bras, les jambes, la tête et le cou (chemises, pantalons, et jupes, et un chapeau ou un foulard.)
- Utilisez des spirales anti-moustiques et des insecticides, comme la citronnelle, l'huile de neem (ou margousier, *Azadirachta indica*), ou les feuilles de basilic. Les insecticides sont spécialement recommandés pour les enfants. Ils peuvent empêcher les piqûres de moustiques, quand on n'applique pas d'autres méthodes préventives.
- Installez des grillages sur les fenêtres et les portes.
- Utilisez des moustiquaires imprégnées (moustiquaires qui ont trempé dans certains insecticides) pour éviter les piqûres pendant que vos enfants et vous dormez. Rangez bien les bords de la moustiquaire sous le lit ou la natte pour qu'il n'y ait pas d'ouvertures. Dans plusieurs régions, les programmes publics de soins prénatals offrent aux femmes et aux jeunes enfants des moustiquaires à bas prix ou gratuites. Pour être efficaces, celles-ci doivent être de nouveau imprégnées tous les 6 à 12 mois. Installez aussi des moustiquaires quand vous dormez à l'extérieur.

Attention ! Les moustiquaires sont plus efficaces contre le paludisme (p. 302), et moins efficaces contre la fièvre dengue et la fièvre jaune.

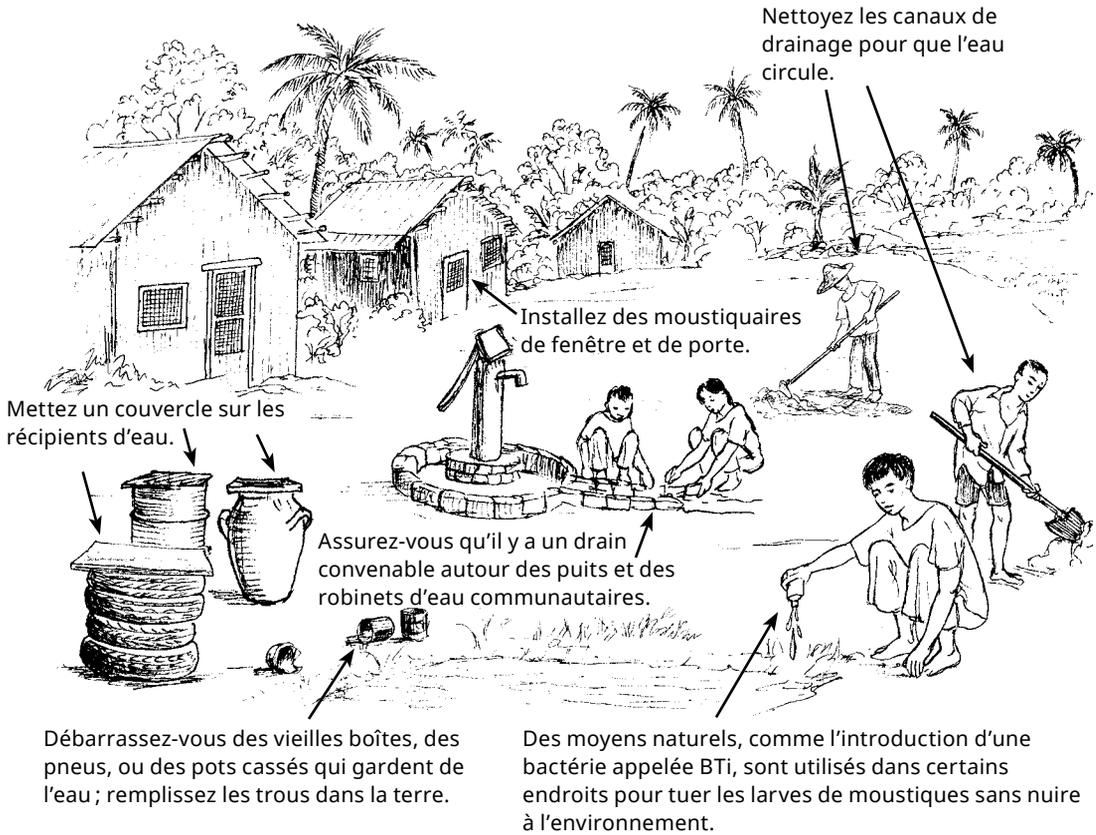
La Lutte contre les moustiques dans la communauté

Les moustiques pondent des œufs dans l'eau qui dort (c'est-à-dire qui ne coule pas). Il faut 7 jours aux œufs pour éclore. En se débarrassant des eaux dormantes une fois par semaine, ou en les remuant, la croissance des jeunes moustiques (larves) est arrêtée et ceux-ci mourront, ce qui diminuera la quantité de piqûres et les nouveaux cas de maladie. Pour empêcher les moustiques de se reproduire :

- débarrassez-vous des endroits où l'eau dort, comme les vieilles roues de voitures, les pots de fleurs vides, les bidons d'huile, les fosses, les récipients d'eau non couverts, et toute eau immobile à l'intérieur de la maison.
- gérez le sol de manière à éviter que l'eau ne reste pas à un endroit, mais plutôt qu'elle soit bue par le sol.



Éliminez les endroits où les moustiques se reproduisent, autour de la maison, et dans le village



Autres méthodes utilisées dans les programmes communautaires de lutte contre les moustiques :

- **Élever des poissons qui se nourrissent de moustiques.** La gambusie (*Gambusia affinis*) poisson d'Amérique Centrale aussi appelé « guppy sauvage », les poissons rouges d'Amérique du Sud, le Tilapia africain, la carpe, et d'autres poissons peuvent servir de moyen de lutte contre les moustiques. Ces poissons ont des noms différents selon les endroits, mais sont souvent appelés « poissons à moustiques ».
- **S'assurer que toutes les eaux coulent,** et que l'eau des terrains est bien drainée, en renforçant les sources naturelles d'eau, en creusant les canaux de drainage pour permettre l'écoulement de l'eau, en remplissant les fossés d'irrigation et les mares non utilisées. Drainer les rizières une fois par semaine, 2 à 3 jours de suite pour tuer les larves de moustiques sans nuire à la production de riz.
- **Planter des arbres** pour offrir des abris aux oiseaux, aux chauves-souris, et à d'autres ennemis naturels des moustiques. Les margousiers d'Afrique et d'Inde (neem) éloignent les moustiques, et leurs feuilles peuvent être utilisées comme médicament.

L'Utilisation d'insecticides

Là où les moustiques se reproduisent pendant seulement une partie de l'année, ils peuvent être rapidement détruits par des insecticides. Pendant toute une époque, le DDT a été largement utilisé pour tuer les moustiques porteurs du paludisme. Cet insecticide est pulvérisé à l'extérieur des maisons sur les lieux de reproduction des moustiques. Mais c'est aussi un poison qui peut gravement nuire aux humains et aux animaux, en occasionnant certains cancers et malformations à la naissance. Le DDT peut se répandre sur de grandes distances, par l'air et par l'eau, rester dans l'environnement pendant plusieurs années, et devenir plus dangereux avec le temps. C'est pourquoi de nos jours, dans la plupart des pays, on recommande avant tout les activités de prévention communautaire, et l'utilisation de moins d'insecticides.



Les insecticides sont des moyens de lutte de courte durée contre les moustiques. Si vous devez vous en servir, utilisez des équipements de protection individuelle.

Un type d'insecticide appelé pyréthrine cause moins de mal à long terme aux gens, aux animaux, et au sol. Un autre de ses avantages par rapport au DDT ou au malathion (autre pesticide courant et dangereux), est qu'on peut en pulvériser beaucoup moins sur une même surface.

Les pyréthrine ne restent pas concentrées dans l'environnement, mais elles sont toxiques au contact de la peau, et doivent être utilisées avec précaution. Elles irritent la peau et les yeux, et causent des boutons et des difficultés respiratoires. Le contact direct avec cet insecticide doit être évité, surtout par les enfants et les femmes enceintes ou qui allaitent.

Les pyréthrine sont très toxiques à la vie aquatique. Ne les utilisez jamais près des cours d'eau ou des mares.

Récemment, le DDT a recommencé à être employé, mais d'une autre manière. Il est maintenant recommandé pour une utilisation limitée à l'intérieur des maisons. La pulvérisation d'une petite quantité de DDT sur les murs de la maison tue les moustiques qui s'y poseront. En même temps, l'application d'une faible quantité de poison dans une zone très limitée permet de ne pas affecter les sources d'eau. De plus, cet insecticide ne risque pas de rendre les moustiques résistants.

Tous les insecticides sont des poisons. En utilisant le DDT, les pyréthrinés, ou tout autre insecticide :

- suivez les indications, et pulvérisez-les avec beaucoup de soin ;
- portez toujours des équipements de protection pendant la pulvérisation (gants, chemise et pantalons, chaussures, et un masque couvrant la bouche) ;
- utilisez la plus petite quantité possible d'insecticide. Pulvérisez seulement les endroits où les moustiques entrent dans la maison, et là où ils vivent et reposent ;
- ne pulvérisez jamais d'insecticide près d'enfants, ou de femmes enceintes ou qui allaitent.
- assurez-vous que les enfants ne sucent ou ne mâchent pas les moustiquaires imprégnées et qu'ils touchent la moustiquaire le moins possible.
- quand vous lavez les moustiquaires imprégnées, utilisez une bassine et versez l'eau du lavage dans un canal d'évacuation pour protéger les ruisseaux et rivières, et les sources d'eau potable.

Quand on applique trop d'insecticide, les moustiques peuvent y devenir résistants. Au bout d'un certain temps, l'insecticide ne pourra plus les détruire.

La pulvérisation d'insecticides est un moyen d'urgence pour lutter contre les moustiques rapidement. Mais les insecticides ne réduiront les maladies transmises par les moustiques que s'ils sont utilisés dans un programme de traitement destiné à toute la population, et là où tout le village s'efforce de lutter contre la reproduction des moustiques et fait un travail d'éducation communautaire.

Les Vaccins : la protection la plus simple et la plus sûre

Les vaccins offrent la meilleure protection contre certaines maladies dangereuses. Chaque pays a son propre calendrier de vaccination, et les vaccins sont généralement administrés gratuitement.

Collaborez avec l'équipe sanitaire qui vient vacciner au village ; s'il n'en existe pas, amenez les enfants au centre de santé le plus proche pour qu'ils soient vaccinés. Il vaut mieux vacciner les enfants pendant qu'ils sont en bonne santé, qu'attendre qu'ils soient malades ou mourants.

Les vaccins les plus importants pour les enfants sont :

1. **le DTCOQ** (ou Di-Te-Per), contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche. Les enfants doivent recevoir ce vaccin de 4 à 5 fois : à 2 mois, à 4 mois, à 6 mois, et à 18 mois. Parfois, un vaccin de plus est donné entre 4 et 6 ans.
2. **le vaccin anti-polio** (paralysie infantile). L'enfant doit recevoir soit des gouttes dans la bouche, soit une piqûre, 4 à 5 fois au total. Les injections sont maintenant les plus fréquentes. Dans certains pays, le premier vaccin est donné à la naissance, et les 3 autres doses en même temps que le DTCOQ. Dans d'autres pays, les 3 premières doses sont injectées en même temps que le DTCOQ, la 4ème entre 12 et 18 mois, et une 5ème dose à 4 ans.
3. **le BCG, contre la tuberculose.** Une seule injection, sous la peau du bras gauche. Les enfants peuvent être vaccinés à la naissance ou plus tard. Si un membre de la famille a la tuberculose, il est important de vacciner les bébés dans les premières semaines ou les premiers mois de vie. Le vaccin cause une plaie et laisse une cicatrice.

4. **le vaccin contre la rougeole.** L'enfant doit recevoir une injection à partir de 9 mois (pas avant), et souvent une 2ème à partir de 15 mois. Dans certains pays, un vaccin « 3 en 1 », le « RRO », est administré contre la rougeole, les oreillons et la rubéole. Une injection est faite entre 12 et 15 mois, et une seconde entre 4 et 6 ans.



5. **le vaccin contre l'hépatite B.** Ce vaccin est administré en une série de trois injections, en même temps que le DTCOQ. Dans certains pays, le premier vaccin contre l'hépatite B est donné à la naissance, le 2ème à 2 mois, et le 3ème à 6 mois. Assurez-vous que les 2 premières doses sont espacées d'au moins 4 semaines, et 8 semaines entre la 2ème et la 3ème.
6. **le vaccin Hib, contre l'Haemophilus influenzae de type b,** qui est une bactérie responsable de la méningite et de la pneumonie chez les très jeunes enfants. Normalement, ce vaccin est administré en une série de 3 injections, en même temps que les 3 premières injections de DTCOQ.
7. **les Td (tétanos et diphtérie) ou TT (toxines tétaniques),** contre le tétanos chez les adultes et les enfants de plus de 12 ans. Partout dans le monde, on recommande une vaccination antitétanique tous les 10 ans. Dans quelques pays, un vaccin Td est administré entre 9 et 11 ans (5 ans après le dernier DTCOQ), et tous les 10 ans par la suite. Les femmes doivent être vaccinées à chaque grossesse pour protéger le bébé du tétanos du nouveau-né (voir p. 246 et <s>#19-04</s>)
8. **le vaccin anti-rotavirus.** Administrez un vaccin par la bouche 2 à 3 fois (selon le fabricant) aux enfants âgés de 2 mois, de 4 mois, et (si nécessaire) de 6 mois. Ce vaccin empêche la diarrhée qui vient avec l'infection, et est l'une des principales causes de mort chez les jeunes enfants.

Il y a des années, les centres de santé administraient aussi le vaccin antivariolique. Grâce aux différentes campagnes de vaccination contre la variole, cette maladie a été éliminée.

Il existe des vaccins contre la typhoïde et la méningite, mais il est difficile de les trouver, et ils ne sont utiles que dans des conditions spécifiques.

Dans certains pays, le vaccin contre la fièvre jaune est indispensable et obligatoire. On le fait à l'âge de 1 an avec un rappel tous les 10 ans. Renseignez-vous auprès du centre de vaccination de votre région.

Les vaccins contre la rougeole, la poliomyélite, la tuberculose, l'hépatite B, le tétanos et le DTCOQ doivent rester très froids (entre 2 et 8 ° C). Les vaccins ont maintenant des façons de dire s'ils sont encore bons après qu'ils ont été préparés, mais non utilisés. Mais s'il y a un doute, ils devraient être jetés. Par exemple, le DTCOQ peut être utilisé s'il reste nuageux environ 1 heure après avoir été préparé. Mais s'il devient clair ou présente des taches blanches, il est gâté et n'aura aucun effet.

**Vaccinez vos enfants à temps.
Assurez-vous qu'ils reçoivent la série complète de chacun des
vaccins dont ils ont besoin.**

Pour la question très importante de la prévention du paludisme, voir p. 302.

Soigner très tôt et bien est un élément important de la prévention.

Autres moyens de prévenir la maladie et les atteintes au corps

Dans ce chapitre, nous avons parlé des façons de prévenir les infections intestinales et autres, grâce à des actions d'hygiène, d'assainissement, et de vaccination. Tout au long de ce livre, vous trouverez des conseils de prévention des maladies et des atteintes au corps – des manières de rester en bonne santé, entre autres en se nourrissant comme il faut, et en utilisant avec prudence les remèdes maison ainsi que les médicaments modernes.

L'Introduction et les Quelques mots à l'intention de l'agent de santé communautaire proposaient des idées pour inspirer les gens à se réunir, s'organiser et changer les conditions qui causent la mauvaise santé.

Dans les chapitres qui suivent, où nous parlons en détail de problèmes de santé spécifiques, vous trouverez beaucoup de suggestions sur les moyens de les prévenir. En mettant ces conseils en pratique, vous pouvez aider à faire de votre maison et de votre village des lieux de vie plus sains.

Rappelez-vous que l'une des meilleures façons de prévenir une maladie grave, et la mort, est de commencer au plus tôt un traitement raisonnable.

**Une partie importante de la médecine préventive est de
commencer au plus tôt un traitement raisonnable.**

Avant de terminer ce chapitre, nous voudrions parler de certains comportements de prévention qui sont mentionnés ailleurs dans ce livre, mais méritent une attention spéciale.

Des Habitudes qui affectent la santé

Certaines habitudes nuisent à notre santé, mais aussi, malheureusement, à la vie d'autres personnes, d'une manière ou d'une autre. Beaucoup de ces comportements peuvent être abandonnés, ou évités. Mais la première étape est de comprendre pourquoi il est important de perdre ces habitudes.

L'Abus d'alcool

Si l'alcool rend les gens joyeux, il peut aussi amener de la souffrance – surtout aux familles de ceux qui boivent. Mais boire un petit peu d'alcool de temps en temps ne fait aucun mal.

Malheureusement, trop souvent, le petit peu d'alcool devient trop d'alcool. Dans la plupart des pays du monde, l'abus d'alcool est l'une des causes indirectes de très sérieux problèmes de santé – même pour les gens qui ne boivent pas. L'alcoolisme peut non seulement nuire à la santé de celui qui boit (avec des maladies comme la cirrhose du foie, p. 494, et l'hépatite, p. 279), mais aussi, de plusieurs façons, causer du mal aux familles et à la communauté. Le fait de perdre son bon sens quand on a bu – et le respect de soi quand on est sobre – à tendance à mener au malheur, au gaspillage, et à la violence, qui tombent souvent sur ceux que l'on aime le plus.

Combien de pères ont gaspillé leurs derniers centimes à boire de l'alcool alors que leurs enfants avaient faim ? Combien de maladies résultent du fait qu'un chef de ménage dépense le peu d'argent qu'il a gagné en plus sur la boisson et non pour améliorer les conditions de vie de sa famille ?

Combien de gens se détestent eux-mêmes parce qu'ils savent qu'en buvant ils causent du mal à ceux qu'ils aiment, mais boivent encore un coup pour oublier cela ?

Une fois qu'une personne se rend compte que l'alcool nuit à la santé et au bonheur de ceux qui l'entourent, que peut-elle faire ? D'abord, elle doit reconnaître qu'elle a une dépendance à l'alcool, et que c'est un problème très grave. Elle doit être honnête envers elle-même et envers les autres. Certaines personnes sont capables simplement de décider d'arrêter de boire. Mais le plus souvent, les gens ont besoin du soutien de leurs amis, de la famille, et d'autres encore qui comprennent combien il peut être difficile de perdre cette habitude. Les gens qui ont été de grands buveurs et qui ont arrêté sont souvent les mieux placés pour aider les autres à faire de même. Dans de nombreux endroits, des groupes de l'association des Alcooliques anonymes (AA) existent, où des alcooliques qui veulent surmonter leur dépendance s'entraident pour arrêter de boire.

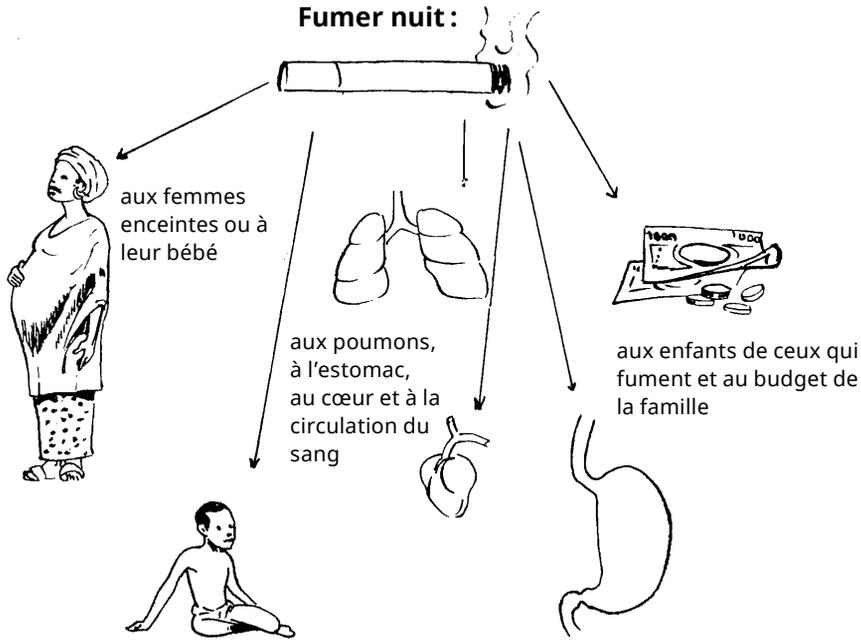
L'alcoolisme n'est pas seulement le problème de quelques personnes, car il affecte toute une communauté. Un village qui se rendrait compte de cela peut faire beaucoup pour aider ceux qui voudraient arrêter de boire. Si vous vous inquiétez d'un problème d'alcool dans votre village, organisez avec d'autres une rencontre pour discuter de ce problème et décider ce qu'il faut faire.



L'Usage du tabac (fumer)

Fumer est dangereux pour votre santé et la santé de votre famille.

1. Fumer augmente le risque de cancer des poumons, de la bouche, de la gorge et des lèvres. (Plus vous fumez, plus vous risquez de mourir du cancer.)
2. Fumer provoque des maladies graves des poumons, y compris la bronchite et l'emphysème (et est mortel pour les personnes qui ont déjà cette maladie, ou qui ont de l'asthme).



3. Fumer peut causer ou aggraver un ulcère d'estomac.
4. Fumer augmente le risque de souffrir ou de mourir d'une maladie de cœur ou d'une attaque (AVC).
5. Les enfants de parents fumeurs ont plus de pneumonies et d'autres maladies respiratoires que les enfants dont les parents ne fument pas.
6. Les enfants des mères qui fumaient pendant leur grossesse sont plus petits, et ne grandissent pas aussi vite que les enfants dont les mères ne fumaient pas.
7. Les parents, les enseignants, les soignants qui fument, ainsi que les autres fumeurs, donnent le mauvais exemple aux enfants et aux jeunes, et augmentent la probabilité que ceux-ci se mettent aussi à fumer.
8. De plus, fumer coûte cher. La dépense peut sembler très petite à chaque fois, mais beaucoup de petites dépenses finissent par en faire une grosse. Dans les pays les moins riches, on a observé qu'une grande partie des personnes les plus pauvres dépensent plus d'argent pour leur tabac que le gouvernement n'en dépense par personne dans son programme national de santé. Si l'argent dépensé pour le tabac allait plutôt à la nourriture, les enfants et les familles entières seraient en meilleure santé.

Beaucoup de problèmes peuvent être résolus quand les gens s'organisent et s'entraident.

Les Boissons Gazeuses (cocas et sucreries)

Dans certains endroits, ce type de boisson est devenu très populaire. Souvent, une mère pauvre achète une sucrerie pour son enfant malnutri, alors que cet argent serait beaucoup mieux dépensé pour l'achat de 2 œufs ou d'autres aliments nutritifs.

Si vous voulez que vos enfants soient en bonne santé, et que vous avez un peu d'argent pour leur acheter quelque chose, achetez-leur 2 œufs ou d'autres aliments nutritifs – mais pas une sucrerie !

Quiconque s'intéresse à la santé des autres ne devrait pas fumer et devrait encourager les autres à ne pas fumer.

Les sucreries n'ont aucune valeur nutritive, à part le sucre. Et par rapport à la quantité de sucre qu'ils contiennent, ils sont très chers. Les enfants à qui on donne beaucoup de boissons sucrées ou d'autres sucreries ont souvent des caries et des dents gâtées très tôt. Les boissons gazeuses sont encore plus malsaines pour les personnes qui ont un problème d'acidité de l'estomac ou un ulcère à l'estomac.

Les boissons naturelles faites à partir de fruits sont meilleures pour la santé, et coûtent souvent moins cher que les sucreries.

Oui



Non



Boissons sucrées du commerce :

- Relativement chères et sans valeur nutritive à part le sucre.
- Elles participent à la création de caries dentaires.
- Elles sont mauvaises pour l'estomac.

N'habituez pas vos enfants à boire des sucreries.

Si vous voulez des enfants sains et avez un peu d'argent pour leur acheter quelque chose... Achetez-leur des œufs, ou d'autres aliments nutritifs, et pas de boissons gazeuses !

L'Usage de drogues et l'addiction (toxicomanie, dépendance aux drogues)

L'usage de drogues nocives et addictives (c'est-à-dire qui deviennent un besoin et dont on ne peut plus se passer) pose un problème de plus en plus important dans le monde d'aujourd'hui.

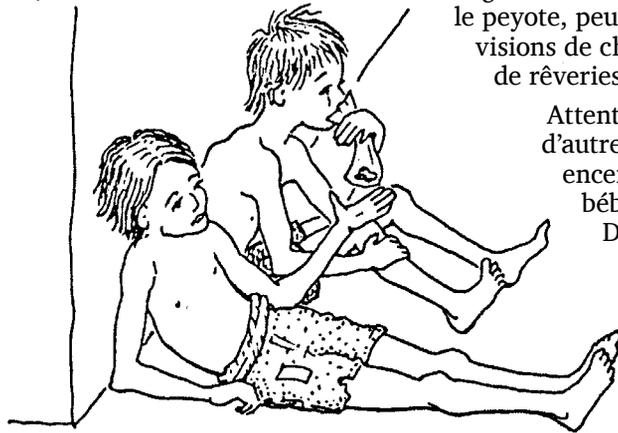
Le tabac et l'alcool sont des produits légaux dans la majorité des pays, pourtant ils sont tous deux des drogues addictives. Ils contribuent à la maladie et à la mort de millions de personnes chaque année. L'abus d'alcool pose d'énormes problèmes de santé, de famille, et de société partout dans le monde. Les cigarettes sont depuis des années une cause principale de mort dans les pays riches, devenue encore plus grave maintenant dans les pays en voie de développement. Car, dès le moment où les populations des pays riches ont fortement diminué leur usage du tabac, les fabricants de cigarettes se sont dépêchés de se tourner vers le « Tiers-monde », qui offrait un marché nouveau et facile. Les problèmes de santé dus à l'utilisation du tabac et de l'alcool sont décrits aux pages 249 et 249.

En plus de l'alcool et du tabac, partout dans le monde, beaucoup de gens utilisent des drogues qui sont illégales. Celles-ci varient selon l'endroit, et peuvent être de la marijuana (herbe, cannabis, ganja,), de l'opium (héroïne, morphine), de la méthamphétamine (speed), ou de la cocaïne (poudre blanche). L'Afrique de l'Ouest a aussi d'autres drogues dangereuses comme le bléblé, le quatorze, l'Amadou Ayah, le chanvre indien, et l'Alimou kayekaye.

Un problème de plus en plus répandu chez les enfants pauvres des villes est l'aspiration (le sniff) des vapeurs de produits chimiques, dont la colle, surtout, mais parfois les diluants à peinture, le cirage à chaussures, l'essence, et le nettoyant liquide. De plus, certaines personnes abusent de médicaments, surtout des antidouleurs forts, des stimulants, et des remèdes pour réduire l'appétit.

Les drogues peuvent être avalées, injectées, fumées, mâchées, ou « sniffées ». Différentes drogues ont des effets différents sur le corps et sur l'esprit. La cocaïne ou les noix de cola peuvent apporter de la joie et de l'énergie, mais quelque temps après, la personne se sentira fatiguée, irritable, et déprimée. Certaines drogues, comme l'alcool, l'opium, la morphine, et l'héroïne peuvent d'abord détendre et calmer une personne, mais plus tard celle-ci aura complètement perdu ses défenses normales, son contrôle de soi, ou même la conscience. D'autres drogues comme la marijuana, le PCP, le LSD, et

le peyote, peuvent créer dans l'imagination des visions de choses qui n'existent pas, et des sortes de rêveries.



Attention ! La cigarette, l'alcool, et d'autres drogues que prendrait une femme enceinte pourraient gravement nuire au bébé qui se développe dans son ventre.

De plus, l'injection de drogues par une seringue partagée avec d'autres personnes facilite la transmission de maladies dangereuses. Voir l'hépatite (p. 279) et le VIH/Sida (p. 506).

Généralement, les gens commencent à utiliser des drogues

pour échapper aux difficultés de la vie, oublier leur faim, ou calmer la douleur. Mais une fois qu'ils ont commencé, ils deviennent souvent « accros » ou dépendants à ces drogues. S'ils essaient d'arrêter, ils se sentent très mal, deviennent malades, ou violents. Pour obtenir plus de drogue, il leur arrive de faire des choses illégales plus ou moins graves, de ne plus manger, ou de négliger leur famille. L'usage de drogues devient un problème pour la famille entière et toute la communauté.

La dépendance aux drogues peut amener à :

- se négliger complètement ;
- entraîne des problèmes familiaux ;
- des comportements agressifs ;
- la violence.

Certaines drogues comme la cocaïne et l'héroïne sont très addictives ; il suffit parfois d'essayer la drogue une seule fois pour commencer à sentir tout de suite le besoin d'en reprendre. D'autres drogues deviennent addictives au bout d'un certain temps. L'addiction est un piège dangereux qui peut entraîner des problèmes de santé, ou même la mort. Mais avec de la détermination, de grands efforts, et un appui, les addictions peuvent être éliminées.



Quand une personne arrête d'utiliser une drogue à laquelle elle est dépendante, elle commence par se sentir très mal et à agir bizarrement. Ce sont « les effets du manque ». La personne peut être extrêmement nerveuse, déprimée, ou fâchée. Elle peut croire qu'elle ne pourra pas vivre sans la drogue.

Avec certaines drogues, comme la cocaïne ou l'héroïne, le manque peut être si fort que la personne devient violente et se fait du mal, ou en fait aux autres. Dans ce cas, il lui faudra aller dans une clinique spéciale. Pour d'autres types de drogues comme l'alcool, la marijuana, le tabac et le sniff de produits chimiques, un soin médical n'est pas généralement pas nécessaire, mais le soutien de la famille et des amis est très important.

Voici quelques conseils pour aider à résoudre un problème de drogue et d'addiction :

- Soyez le plus utile et le plus encourageant possible auprès de quiconque essaie de se libérer de la drogue. Rappelez-vous que leur humeur difficile leur vient de l'addiction et n'est pas réellement dirigée contre vous.
- Les membres de la communauté qui ont abusé de drogues dans le passé, mais ont réussi à sortir de leur addiction peuvent former un groupe de soutien pour aider ceux qui sont en train de lutter contre la leur. Les « Alcooliques anonymes » sont précisément cela. Ce groupe d'anciens alcooliques a aidé beaucoup de gens, partout dans le monde, à faire face au problème de leur addiction, et souvent, à le contrôler.
- Les familles, les écoles, et les soignants peuvent parler aux enfants des dangers de la cigarette, de l'alcool, et des drogues. Aidez les enfants à apprendre qu'il y a des manières plus saines de « se sentir bien », de « faire comme les adultes », ou de se rebeller.
- Travaillez à résoudre des problèmes dans votre village, qui peuvent pousser des gens à utiliser des drogues : la faim, les mauvaises conditions de travail, et le manque de possibilités de se préparer un avenir meilleur. Aidez les personnes défavorisées à s'organiser et à défendre leurs droits.

Les actions encourageantes et bienveillantes sont plus efficaces que celles qui sont punitives et cruelles.